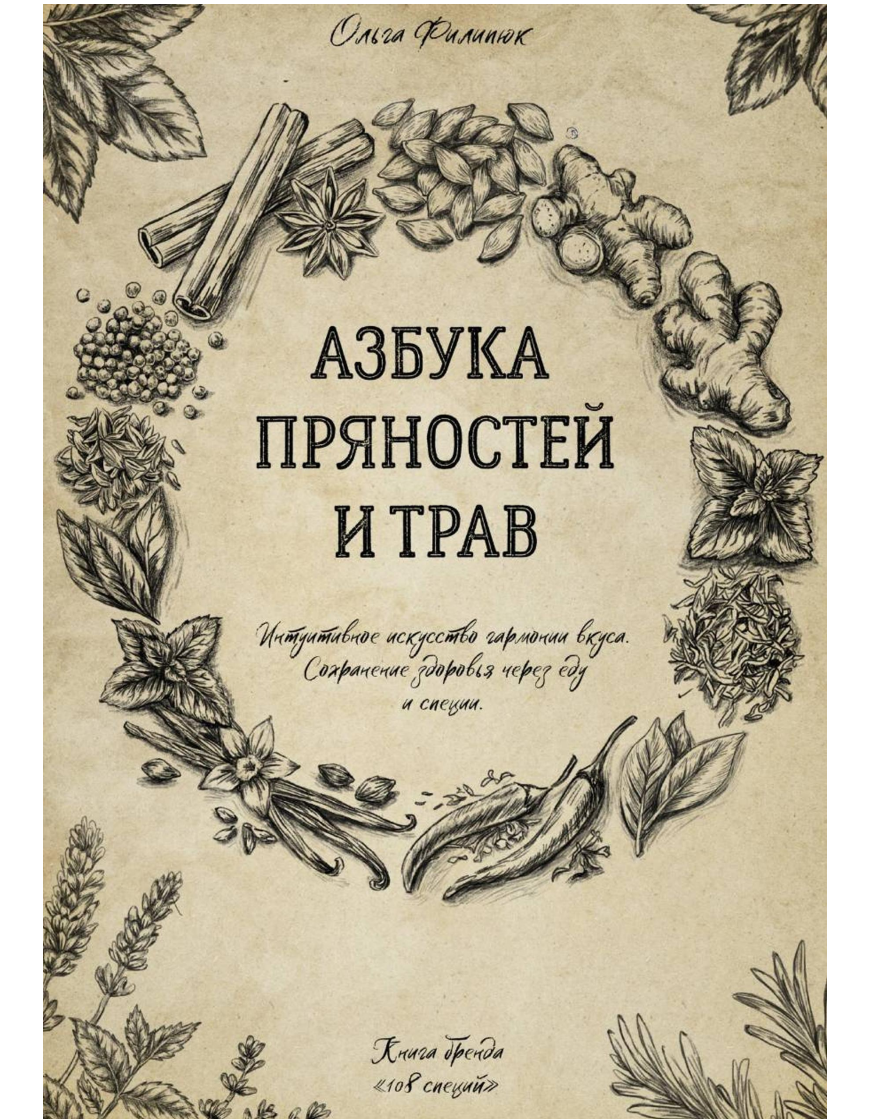


Ольга Филиппук



АЗБУКА ПРЯНОСТЕЙ И ТРАВ

*Интуитивное искусство гармонии вкуса.
Сохранение здоровья через еду
и специи.*

Книга Бренд
«108 специй»

Ольга Филипюк

Азбука пряностей и трав

<https://litres.ru/74427779>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одна корица пахнет тепло и сладко, а другая кажется резкой? Как отличить хорошую пряность, раскрыть её вкус и понять, с какими продуктами она сочетается?

«Азбука пряностей и трав» — практическое знакомство с 25 базовыми специями, которые могут стать основой домашней кухни. В каждой главе собраны сведения о происхождении и истории пряности, правила выбора и хранения, способы применения, сочетания с продуктами и распространённые ошибки. Также раскрыт энергетический, лечебный и омолаживающий потенциал пряностей и трав.

После каждой статьи читателя ждёт практикум: возможность рассмотреть, растереть, попробовать пряность и записать собственные впечатления. Эта книга не просто передаёт знания, накопленные автором за годы работы со специями, а помогает научиться чувствовать их, осознанно выбирать и уверенно использовать в повседневной жизни.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Знания, которыми мы делимся, продолжают жить	4
Рекомендации по работе с книгой	11
Внимание к информации о лечебных и медицинских свойствах	14
Что нужно для практикумов	16
Список специй для практики	18
АСАФЕТИДА	22
Ботаника	23
Как выбирать и хранить	24
История	25
Кулинарные свойства	28
Лечебные свойства	31
Энергетика	32
Практикум	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ольга Филипюк

Азбука пряностей и трав

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знания, которыми мы делимся, продолжают жить

Эта мысль всегда была для меня не просто красивой фразой, а внутренним убеждением, которое в конечном счете и привело к появлению этой книги.

Работа над ней началась много лет назад. Впервые я всерьез задумалась о том, чтобы собрать свое понимание специй в единую книгу примерно за 10 лет до ее издания, когда проходила обучение по методологии написания книги. Тогда и появились первые наброски и структура будущего издания.

Закончить ее тогда, в самом начале, я не смогла. Были обстоятельства, личные истории, а еще была та самая обычная человеческая прокрастинация, которая порой длится не дни и не месяцы, а годы. Сегодня я с полной уверенностью могу сказать, что иногда проектам и книгам просто необходимо дожидаться момента, когда их автор накопит не только пони-

мание, но и тот самый жизненный опыт, который позволяет увидеть тему на принципиально иной глубине.

Я хорошо знаю, что среди читателей наверняка найдутся люди, у которых тоже есть своя «книга в столе», свой давно задуманный проект или исследование, которое всё никак не дойдет до завершения. Если после прочтения этой книги Вы однажды решите воплотить в жизнь собственную давнюю идею, я с удовольствием поделюсь дорожной картой, которая помогла мне наконец довести этот труд до финала, так как искренне верю, что любой опыт нужен и важен.

За годы, прошедшие с первого замысла, многое изменилось. Появились новые профессиональные задачи и направления работы, а бренд специй пережил разные этапы развития. Неизменным оставалось главное — любовь к специям и постоянное, почти исследовательское желание узнавать о них всё больше.

В небольшом специализированном бизнесе работа с продуктом становится не просто торговлей, а глубоким погружением в его природу. Недостаточно красиво расставить баночки на полках: за каждой из них стоят десятки решений — поиск надежных поставщиков, выбор производителей, проверка качества сырья, изучение особенностей разных урожаев, стран и регионов.

Мне довелось лично открывать мешки с каждой новой партией, оценивать внешний вид, вдыхать аромат и принимать решение, достойна ли эта специя оказаться в руках у по-

купателя. Мне стало окончательно понятно: невозможно заниматься этим делом, не изучая предмет значительно глубже, чем того требует обычная продажа. Каждая новая пряность заставляла искать ответы на вопросы: где она растет и почему именно там, чем один сорт отличается от другого, как ее использовали в древности и что известно о ней современной науке. Постепенно эти профессиональные заметки переросли в многолетнее исследование, которое продолжалось далеко за пределами рабочего дня.

Особое место в этом исследовании заняли путешествия. Мне посчастливилось побывать в странах, где специи не являются экзотикой, а остаются частью повседневной жизни и многовековой культуры. Возможность увидеть места их произрастания, побродить по местным рынкам, понаблюдать за тем, как их выбирают и используют, позволила мне сравнить прочитанное в книгах с тем, как всё устроено в действительности.

И в какой-то момент стало очевидно, что весь этот опыт, собранный по крупицам за многие годы, заслуживает того, чтобы стать книгой. Жизнь очень быстротечна, и мы никогда не знаем, сколько времени у нас есть и что будет происходить завтра. Особенно остро это ощущается сейчас, когда привычное представление о стабильности практически исчезло, потому что обстоятельства, правила, рынки, технологии и способы ведения бизнеса меняются очень быстро.

Но есть знания, которые переживают смену эпох, — зна-

ния о вещах, которыми люди пользуются не десятилетиями, а тысячелетиями. Специи как раз относятся к таким вещам. Они прошли через века, изменялись вместе с цивилизациями, становились предметом торговли, причиной путешествий и даже войн, кочевали из одной культуры в другую, смешивались и до сих пор остаются частью повседневной жизни человека.

Мне кажется важным быть причастной к передаче этого опыта дальше, потому что бизнес может закончиться, проект может перестать существовать... Эта книга не просто еще один мой проект, а мой способ оставить после себя нечто, что может оказаться полезным другим людям.

Одной из первых книг, с которой началось мое знакомство с этой темой, была работа Константина Хасина и Александра Мидлера «Пряности». Ее потрепанный бумажный экземпляр с многочисленными закладками до сих пор хранится в моей библиотеке. Большое место в моей работе занимают труды Вильяма Похлебкина, а также Васанта Датта-треи Лада, последователя древней индийской системы знаний Аюрведы. Я искренне благодарна авторам этих трудов. Каждый из них в той или иной степени повлиял на мое понимание специй.

Об Аюрведе мне хочется сказать несколько слов отдельно, потому что ее философия красной нитью проходит через всю эту книгу. В отличие от привычного нам западного подхода, где основой всего являются химический состав,

Аюрведа предлагает совершенно иной взгляд. Эта наука перевернула мое мировоззрение о здоровье и энергии, а также дала понимание того, как их поддерживать.

В ее основе лежит представление о пяти первоэлементах, из которых состоит вся материя. Эти элементы, соединяясь в различных комбинациях, формируют три фундаментальные энергии, или доши: Вату (Эфир и Воздух), Питту (Огонь и Вода) и Капху (Вода и Земля).

Древняя наука рассматривает пищу значительно шире, чем просто источник питательных веществ, и специи занимают в ней одно из ключевых мест. Она изучает влияние продуктов на организм, учитывая не только их вкус, но и согревающее или охлаждающее действие, эффект после переваривания и множество других факторов.

Есть в этой традиции понятие, которое всегда привлекало меня особенно сильно, — «прабхава». Так называют особое, необъяснимое действие растения, которое невозможно полностью описать только его химическим составом.

Это то самое тонкое влияние, которое проявляется уже после переваривания пищи и затрагивает не столько физическое тело, сколько более глубокие уровни нашего существа. Современная наука пока далеко не всегда может описать подобные эффекты, однако влияние ароматов на эмоциональное состояние, память и нервную систему сегодня уже активно изучается в нейробиологии. И в этом смысле древние традиции и современные исследования не противоречат, а

дополняют друг друга.

В этой книге я не противопоставляю различные системы знаний. Напротив, мне хотелось показать, что они могут сосуществовать и обогащать друг друга. У меня нет цели подменять доказательную информацию красивыми словами, но также было бы неверно делать вид, будто человек состоит исключительно из набора химических реакций. Мы воспринимаем еду не только желудком. Мы чувствуем ее запах, цвет, температуру, текстуру, связываем определенные ароматы с воспоминаниями, людьми, местами и состояниями.

И специи в этом отношении — удивительный инструмент, который способен стать своеобразной ступенькой от материального к ментальному. Всё начинается с маленькой баночки на кухне. Вы добавляете щепотку пряности в блюдо, а дальше происходит гораздо большее. Появляется аромат, меняется вкус, возникает настроение, за одним столом собираются люди, душевно общаются — всё это навсегда впечатывается в память, и вокруг таких событий всегда есть специи... В этом для меня заключается сакральный смысл приготовления пищи.

Поэтому первоначальный замысел создать классическую энциклопедию специй довольно быстро претерпел изменения. Энциклопедия — это прекрасно, ведь можно прочитать десятки страниц о корице, рассмотреть фотографии, выучить ботаническое название и химический состав. Однако после получения информации можно так и не научиться

по-настоящему ее чувствовать. Поэтому перед Вами не энциклопедия и не сборник рецептов. Это учебное пособие, главная задача которого — не просто научить пользоваться специями, а научить их *понимать*.

Я постаралась подать материал так, чтобы Вы не только читали, но и смотрели, слушали, трогали, растирали, пробовали, готовили и наблюдали за результатом. Чтобы знакомство со специей происходило не только через текст, а вживую, то есть через собственный опыт. Так родилась структура статей и самой книги.

Если по ходу чтения Вам встретится незнакомый научный, медицинский или аюрведический термин, не спешите отвлекаться на поиски. В конце книги Вы найдете глоссарий, где основные понятия собраны в алфавитном порядке и объяснены простым, понятным языком.

Рекомендации по работе с книгой

В этой книге собраны двадцать пять основных специй, которые я считаю фундаментальными для знакомства с миром пряностей. Это своего рода азбука, первый этап пути. В следующих книгах я продолжу разговор о создании смесей, кулинарных традициях разных стран и более сложных сочетаниях.

Каждая глава построена так, чтобы дать объемное представление о специи. Вы познакомитесь с ее ботаникой и происхождением, узнаете, как правильно выбирать и хранить ее, на что обращать внимание при покупке, какие признаки могут говорить о низком качестве и каковы сроки годности. Отдельно мы поговорим о кулинарном применении, традиционных сочетаниях, распространенных ошибках и дозировках. Затем обратимся к данным о медицинских и энергетических свойствах растений: я расскажу о современных научных исследованиях, народной медицине и Аюрведе, чтобы каждый мог увидеть всю глубину знаний, накопленных вокруг каждой пряности.

За последние годы моя профессиональная деятельность вышла далеко за рамки темы специй. Я занимаюсь управлением продажами и систематизацией бизнеса. Этот опыт еще раз убедил меня в простой и важной мысли: знание становится настоящим только тогда, когда проходит через прак-

тику.

Именно поэтому после каждой статьи есть практическое задание. Я рекомендую не торопиться и не пытаться проглотить книгу за несколько вечеров. Изучайте не более одной главы в неделю. После прочтения статьи возьмите специю в руки, рассмотрите ее, вдохните аромат, сравните разные варианты, если это возможно, выполните задание, приготовьте блюдо, наблюдайте за результатом, запишите осознания — свои и Ваших близких, в печатном издании для этого специально отведены страницы после каждой статьи, а если вы читаете электронную версию, рекомендую завести отдельную тетрадь для записей. И только после этого переходите дальше.

Наша память устроена так, что опыт, действующий сразу несколько органов чувств и собственное действие, воспринимается совсем иначе, чем сухая информация. После каждой статьи запишите Ваши впечатления о пряности. Можно даже сделать гербарий из трав и поместить его в тетрадь вместе с Вашими наблюдениями о специи.

Мне особенно хочется, чтобы эта книга оказалась полезной тем, кто только начинает формировать собственный жизненный уклад, строить дом и семью, создавать свои традиции. Умение понимать продукты, осознанно использовать специи и травы, заботиться о здоровье через повседневное питание — это не просто кулинарный навык. На мой взгляд, это часть культурного кода дома, которая постепенно стано-

вится частью культуры семьи.

Но при этом я искренне надеюсь, что книга окажется интересной и профессиональным поварам, шеф-поварам, исследователям гастрономии и всем, кто хочет глубже понять мир специй, независимо от пола, возраста и национальности. В конце концов, умение понимать продукты, из которых мы готовим, — это один из важнейших навыков самостоятельного и осознанного человека.

Всё большое начинается с малого. Иногда — с одной щепотки пряности, добавленной в обычное домашнее блюдо. И если после прочтения этой книги у Вас появится желание открыть баночку со специей, приготовить что-то новое и сказать: «А ведь я никогда раньше не смотрела на специи вот так», — значит, всё это было не зря.

Буквально с первых строк я приглашаю Вас к совместному творчеству. Предлагаю не просто прочесть, а прожить статью за статьей, специю за специей, пропуская историю каждой пряности через собственное сознание, руки и реальный опыт.

Книга создана для того, чтобы Вы начали свое путешествие в мир вкуса и аромата. Начните с базы, познакомьтесь с азбукой, а дальше мы вместе будем учиться составлять из этих букв собственный язык — язык заботы о себе и своих близких, язык Вашей вкусной жизни в здравии и долголетьи.

Добро пожаловать в мир специй и трав!

Внимание к информации о лечебных и медицинских свойствах

Информация о лечебных свойствах специй и трав приведена в этой книге исключительно в ознакомительных целях и не является медицинской рекомендацией, диагнозом или заменой консультации врача. Особую осторожность следует соблюдать при беременности и грудном вскармливании, в детском и пожилом возрасте, при хронических заболеваниях, аллергии, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, нарушениях свертываемости крови, аутоиммунных заболеваниях, эпилепсии, а также перед хирургическими вмешательствами и в период восстановления после них.

Если Вы постоянно или временно принимаете лекарственные препараты, обязательно учитывайте возможность их взаимодействия со специями, травами, настоями, экстрактами и эфирными маслами. Даже привычное пищевое растение при употреблении в лечебных дозах может обладать совершенно другим действием, чем небольшое количество той же специи в еде.

Далеко не все лечебные свойства, описанные в этой книге, подтверждены современными клиническими исследованиями. Однако эти сведения не придуманы мной и не появились

из единственного случайного источника. Они встречаются в исторических трактатах, травниках, фармакопеях, этноботанических источниках, научной литературе и многовековых практиках традиционных систем оздоровления, в том числе Аюрведы, традиционной китайской и тибетской медицины и других медицинских традиций.

Там, где существуют современные исследования, я стараюсь учитывать их, но отсутствие достаточной доказательной базы не всегда считаю основанием автоматически отвергать опыт, который накапливался и передавался поколениями.

Я склонна относиться к этому опыту скорее с доверием, чем с отрицанием, и это моя личная позиция, которую я никому не навязываю. В книге я делюсь знаниями и наблюдениями, которые пропустила через собственный опыт, сознание и критическое осмысление и которые на сегодняшний день считаю логичными, обоснованными и достойными внимания.

Предлагаю и Вам воспринимать их не как руководство к самолечению, а как материал для знакомства, размышления, дальнейшего изучения и формирования собственного осознанного отношения к специям и травам.

Что нужно для практикумов

Для практикумов нам понадобятся тетрадь для записей, целые специи, свежие травы и несколько простых кухонных инструментов. Большинство пряностей можно купить в розничных супермаркетах, на маркетплейсах или в специализированных магазинах. Шафран и ваниль рекомендую покупать только в специализированных магазинах и на онлайн-площадках.

В супермаркетах выбирайте специи проверенных брендов среднего и верхнего ценового сегмента. По возможности покупайте пряности только целиком, а не молотыми: измельчать их мы будем самостоятельно непосредственно перед знакомством и использованием.

Если в статье я рекомендую рынок, отправляйтесь на местный или центральный рынок своего населенного пункта. Не обязательно покупать весь набор сразу. Можно покупать специи постепенно, после прочтения соответствующей главы, когда Вы уже будете знать, как выглядит качественный продукт и на что обращать внимание при выборе.

При покупке обязательно подключайте все пять органов чувств. Рассматривайте специю, нюхайте, трогайте, слушайте, как хрустят сухие листья или шуршат семена, а если есть возможность попробовать продукт, обязательно пробуйте. В аюрведической традиции считается, что пища должна нра-

виться человеку на всех уровнях восприятия. Если внешний вид, запах, вкус, текстура или даже звук вызывают явное неприятие, от такого продукта лучше отказаться. Считается, что продукт, выбранный в согласии со своими ощущениями, лучше воспринимается организмом и приносит больше пользы.

Перед выполнением практикумов подготовьте необходимые специи и травы. Их можно приобрести в специализированных магазинах или на маркетплейсах.

Для офлайн-покупок подойдут крупные гастрономические рынки и специализированные магазины специй.

Для работы также понадобятся небольшая ступка с пестиком или обычная кофемолка, разделочная доска и нож.

Список специй для практики

Асафетида.Нужен небольшой кусочек чистой смолы размером примерно с фасолину и около 1 ч. л. асафетиды в смеси с мукой, которая часто продается в желтых круглых баночках. Искать лучше в индийских и аюрведических магазинах.

Бадьян.Подготовьте 5 целых звездочек бадьяна и для сравнения около 1 ч. л. семян аниса. Оба продукта доступны в крупных супермаркетах и специализированных магазинах специй.

Базилик.Понадобится по небольшому пучку свежего зеленого и фиолетового базилика, а также около 1 ст. л. сушеного. Священный базилик, или тулси, можно приобрести по желанию; чаще всего он продается в виде чая в аюрведических магазинах и чайных лавках.

Ваниль.В идеале приобретите стручки из нескольких регионов происхождения: бурбонскую, таитянскую и мексиканскую ваниль. Если такой возможности нет, достаточно одного крупного качественного стручка. Покупать ваниль лучше в специализированных магазинах, кондитерских лавках и у продавцов, которые профессионально работают именно с ванилью.

Гвоздика.Достаточно 10 целых бутонов. Продается практически в любом супермаркете.

Имбирь.Нужен небольшой кусочек свежего корневища и немного молотого сушеного имбиря для сравнения. Свежий и сушеный имбирь можно купить в супермаркете.

Кардамон.Подготовьте несколько целых коробочек зеленого кардамона и несколько коробочек черного. Зеленый продается достаточно широко, черный чаще встречается в чайных лавках и магазинах индийских, китайских и непальских продуктов.

Кориандр.Понадобится около 2 ст. л. целых семян. Продается практически в любом супермаркете.

Корица.Нужна 1 палочка цейлонской корицы и хотя бы 1 образец кассии. В идеале попробуйте найти несколько видов кассии из разных регионов происхождения. Искать их лучше в магазинах специй, аюрведических и кондитерских лавках.

Кумин, или зира.Достаточно 10–20 г семян. Можно купить обычный кумин в супермаркете и дополнительно найти на рынке узбекскую или горную зиру для сравнения.

Куркума.Подготовьте 1–2 ст. л. молотой куркумы. По возможности найдите свежее корневище, чтобы сравнить аромат, вкус и текстуру свежей и сушеной пряности. Оно встречается на гастрономических рынках, в аюрведических и специализированных магазинах.

Лавровый лист.Понадобится 10–15 крупных целых листьев. Если найдете свежие веточки лавра на рынке, возьмите несколько для сравнения.

Майоран.Достаточно небольшого пакетика сушеных ли-

стве. Если удастся найти свежий майоран или растение в горшочке, возьмите несколько веточек.

Мускатный орех и мускатный цвет. Нужен 1 целый мускатный орех и 2–3 небольших фрагмента мускатного цвета. Орех встречается в супермаркетах, мускатный цвет чаще продается в магазинах специй и лавках для кондитеров.

Мята. Подготовьте около 2 ст. л. сушеной мяты и небольшой пучок свежей. По возможности сравните обычную и перечную мяту.

Орегано. Понадобится 2–3 ст. л. сушеного орегано и, если найдете, небольшой пучок свежего. Свежая зелень встречается в крупных супермаркетах и на рынках.

Пажитник. Нужно около 50 г семян и сушеные листья казури метхи. Они чаще встречаются в индийских и специализированных магазинах.

Перец душистый, или пимента. Достаточно 10–20 г целых горошин. Продается в большинстве супермаркетов.

Перец чили. Возьмите несколько свежих стручков разных цветов и немного сушеных хлопьев чили. Сорт и степень остроты принципиального значения не имеют. Если любите острое, можно дополнительно найти экзотические сорта, например, Арболь и Чипотле, в специализированных магазинах.

Перец красный, черный, белый, зеленый. Желательно приобрести все четыре вида для сравнения. Зеленый пе-

рец часто продается сублимированным или соленым. Выберите целые горошины в прозрачной упаковке или с окном, чтобы оценить их размер, цвет и однородность.

Розмарин. Понадобится около 10 г сушеных листьев и 2–3 свежие веточки. Все это найдете в больших супермаркетах.

Тимьян. Подготовьте около 10 г сушеного тимьяна и несколько свежих веточек. Оба варианта широко представлены в супермаркетах.

Фенхель. Нужно около 20 г семян. По возможности приобретите и свежую луковицу фенхеля для знакомства с растением целиком. Она встречается в крупных супермаркетах и на гастрономических рынках. Семена фенхеля продаются в специализированных магазинах.

Шалфей. Достаточно около 10 г сушеных листьев и нескольких свежих веточек. Свежий и сушеный шалфей продается в крупных супермаркетах и на рынках.

Шафран. Для знакомства достаточно 10–15 настоящих рылец шафрана. Покупать его лучше в проверенных специализированных магазинах и у продавцов, которые могут указать происхождение продукта. В обычных супермаркетах шафран я покупать не рекомендую.

АСАФЕТИДА

Мы начинаем путешествие по миру пряностей, и первой в этом маршруте стоит асафетида — возможно, самая неоднозначная специя на кухне. Я знаю, как многие пугаются резкого запаха ферулы, как сомневаются и откладывают баночку в сторону. Но стоит узнать, как правильно использовать асафетиду, и она раскроется совершенно иначе. Давайте отбросим сомнения и шаг за шагом познакомимся с этой необычной пряностью, чтобы однажды полюбить ее так же, как любят в Индии.

Ботаника

Асафетида является смолистым веществом, которое получают из корней нескольких видов растений рода ферула из семейства зонтичных. Самым ценным для ароматизации считается вид *Ferula assa-foetida* L.

В чистом виде пряность представляет собой пластичную смолу от светло-бурого до темно-коричневого цвета. Она обладает интенсивным луково-чесночным ароматом из-за высокой концентрации серосодержащих соединений.

Растет эта культура в засушливых регионах Афганистана, Индии, Ирана и Центральной Азии. При покупке крайне важно отличать пищевую асафетиду от других видов ферулы. Для примера возьмем гальбанум, который применяется в основном для воскурений.

Сбор смолы требует огромного ручного труда. Весной корни растений аккуратно оголяют и надрезают, после чего выделяющийся сок густеет прямо на воздухе. Сгустки смолы собирают несколько раз за сезон. Для удобства применения на кухне смолу часто измельчают с рисовой мукой, что делает специю менее концентрированной и удобной для дозирования.

Как выбирать и хранить

В магазинах чаще всего встречается приправа «Асафетида» индийского производства. Она представляет собой смесь смолы с рисовой или пшеничной мукой в пропорции примерно 1:4. Для знакомства такой более мягкий вариант подойдет лучше. Чистую смолу стоит покупать уже после того, как вы поймете, в каком количестве и в какие блюда вы будете использовать специю.

Запах пряности крайне летуч и агрессивен. Он способен проникнуть сквозь большинство упаковочных материалов, поэтому хранить специю нужно в герметично закрытой стеклянной таре. Использование вакуумных пакетов оправдано при условии многослойной запайки.

Смола асафетиды, как и другие специи, хранится 2–4 года при соблюдении следующих условий: отсутствие солнечных лучей, стабильная комнатная температура без перепадов, герметичная тара без доступа воздуха.

История

Давайте посмотрим на летопись этой пряности — она действительно парадоксальна. Асафетида является одной из древнейших азиатских специй, документальные упоминания о которой встречаются в индийских Ведах. В частности, о ней говорится в трактате «Чарака-Самхита», которому более 2000 лет.

На Востоке ее почитали как священный дар, а персидские лекари называли ферулу «пищей богов» за кулинарные и целебные свойства. А вот в Европе из-за резкого сернистого запаха чистой смолы пряность получила совсем другое, отталкивающее прозвище, известное во многих языках как «дьявольский навоз» или «чертов кал».

Одним из первых европейцев, который по-настоящему оценил кулинарный потенциал асафетиды, стал Александр Македонский. Возвращаясь из своих персидских походов, его экспедиция привезла эту смолу в Средиземноморье. Солдаты обнаружили, что пряность прекрасно заменяет легендарный сильфий.

История с сильфием заслуживает отдельного внимания. В античном мире сильфий был самой желанной и дорогой приправой, которая росла только в Северной Африке. Римляне и греки настолько любили это растение, что буквально съели его до полного исчезновения к I веку нашей эры. Счи-

тается, что последний дикий стебель сильфия подали к столу императора Нерона.

Оставшись без любимой специи, мир был вынужден искать замену. Асафетида заняла это вакантное место, поскольку давала похожий вкус, и стала невероятно широко распространена в античном мире как кулинарная альтернатива и как мощное лекарственное средство. В Европе пряность стабильно высоко ценилась со времен Римской империи.

В Средние века европейцы забыли о гастрономических свойствах смолы, но активно использовали медицинские качества специи. Во время массовых эпидемий чумы, а значительно позже и во время пандемии испанки, люди носили на шее маленькие мешочки с кусочками асафетиды, трав и специй.

До открытия вирусов и бактерий в медицине господствовала миазматическая теория. Врачи считали, что инфекции, включая бубонную чуму, передаются через зараженный воздух (миазмы). В качестве главной защиты люди использовали резкие запахи, которые якобы могли отпугнуть болезнь. Асафетида с ее мощным сернисто-чесночным запахом подходила для этого идеально. Кусочки смолы зашивали в плотную ткань и носили на груди как профилактический амулет.

В 1918 году Фармакопея США официально рекомендовала смолу асафетиды в качестве лечебного средства. Аптеки продавали пряность населению. Известны упоминания, ко-

гда родители массово зашивали смолу в холщовые мешочки и вешали на шею детям перед выходом на улицу для профилактики гриппа. Аналогичный метод активно применялся при локальных вспышках полиомиелита, дифтерии и кори вплоть до середины XX века.

Сегодня на Западе в чистом виде специю почти не применяют на домашних кухнях. Однако есть один любопытный современный факт: британские офицеры, вернувшись из колониальной Индии, привезли с собой рецепт, на основе которого был создан знаменитый вустерский соус. По слухам, именно асафетида до сих пор является его главным секретным ингредиентом, создавая ту самую неповторимую пикантность.

Кулинарные свойства

Чтобы познакомиться со вкусом асафетиды, нужно пройти два этапа: знакомство в банке и встреча на сковороде.

Когда Вы впервые открываете банку, нос получает резкую волну аромата. Сырая смола пахнет крайне агрессивно. Запах бьет густым чесночно-луковым духом, кажется тяжелым и едким. Складывается ощущение, что перед Вами концентрат из десятка раздавленных головок чеснока, политых луковым соком.

Я помню свои впечатления от первого вдоха аромата чистой смолы асафетиды... Как будто прямо перед носом лоток моей кошки Моники, который не чистили недели две... Именно в эту секунду многие закрывают банку со специей.

Однако главное пряное правило гласит: специи не едят сырыми (или, как минимум, холодными, касательно асафетиды — еще и в концентрированном виде). Как только крупинки смолы попадают в разогретое масло, происходит удивительное преобразование. Вся резкость сернистых соединений мгновенно улетучивается вместе с легким паром. Буквально за пару секунд пугающий дух превращается в теплый, глубокий и очень благородный аромат.

Асафетида дает Вашей еде плотность, наваристость и сытность. Вспомните, как Вы долгое время на самом слабом огне томите гору лука и чеснока. Овощи полностью теряют

свою горечь, становятся сладковатыми, карамельными и насыщенными. Пряность обеспечивает Вашему блюду точно такой же обволакивающий вкусовой фон.

Благодаря содержанию активных веществ асафетида известна как специя, активизирующая пищеварение, поэтому в Индии повара и врачи Аюрведы шутят, что, добавив асафетиду, можно «переварить даже гвозди». Это делает специю незаменимой в приготовлении бобовых, плотных рагу и других трудно перевариваемых блюд. Она служит альтернативой луку и чесноку, поскольку обеспечивает блюду аналогичный вкус, но не оставляет характерного запаха изо рта.

Пряность идеально гармонирует с куркумой, зирой, кориандром и пажитником. Небольшая щепотка придает глубину вкусу обычного картофельного пюре, рису басмати и домашним сливочным маслам, перетертым со свежей зеленью.

Начните свое кулинарное знакомство с ¼ ч. л. смеси (наиболее часто встречающийся коммерческий формат специй) на 1 кг блюда. Важно соблюдать предельную умеренность, чтобы пряность не придала еде лишнюю горечь и не перекрыла другие ингредиенты.

Чистая смола даже в специализированных магазинах встречается значительно реже и обладает колоссальной концентрацией. При использовании ее дозировку следует сократить в 5–7 раз по сравнению с обычной смесью. Стандартная норма — кусочек смолы размером с небольшую горошину на 1 кг продукта.

Вне зависимости от формы выпуска смолу или готовую смесь обязательно нужно предварительно разогреть в ложке горячего масла. Только так она сможет полностью раскрыть свой ароматический потенциал и потерять сырую резкость.

Лечебные свойства

Специя стимулирует выработку ферментов, ускоряет расщепление и усвоение нутриентов, отлично устраняет метеоризм и кишечные колики. Дополнительно обладает антипаразитарным и антисептическим действием.

Смола асафетиды активизирует работу мозга, помогает при истерии, неврастении и биполярных расстройствах. Смесь $\frac{1}{6}$ ч. л. пряности с натуральным гранатовым соком используют при нервных судорогах.

Применяется при лечении астмы, бронхитов и ангины в виде теплого раствора для полоскания горла. Способствует плавной нормализации менструального цикла и облегчению болезненных состояний. Смола помогает при ушных болях, назойливом шуме в ушах и используется в лечебных примочках при катаракте в смеси с медом.

Энергетика

В Аюрведе асафетида считается мощным очищающим инструментом. Она помогает преодолеть ментальные препятствия, словно выстраивает защитный купол вокруг человека, даруя ощущение безопасности и неуязвимости. Аромат пряности используют для ментального очищения.

Прошу Вас учитывать комфорт других людей. Из-за объективно сильного аромата не следует использовать асафетиду в общественных местах. Это легко может создать дискомфорт окружающим.

Практикум

Любые знания оживают только на практике. Прикоснитесь к этой пряности, познакомьтесь с ней через свой опыт и ощутите магию преобразования. Предлагаю провести небольшую практику прямо на Вашей домашней кухне:

Для практикума понадобится чистая смола асафетиды и пряность асафетида в смеси с мукой. Приобрести их можно в специализированных магазинах типа «Индийские специи» или в аюрведическом магазине.

Познакомьтесь с ароматом чистой смолы, затем разотрите горошину смолы с 2–3 ч. л. риса в ступке или мельнице, тщательно очистив посуду сразу после использования. Оцените аромат и вкус сырой пряности. Сравните с готовой покупной пряностью.

В 1 ст. л. масла прогрейте щепотку смеси, обжарьте в нем кусочек обычного белого хлеба для оценки чистого вкуса асафетиды без других специй.

Добавьте ¼ ч. л. смеси в варящийся рис или бросьте маленькую горошину чистой смолы в прозрачный овощной бульон, не добавляя другие специи.

Обязательно *запишите* свои в

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.